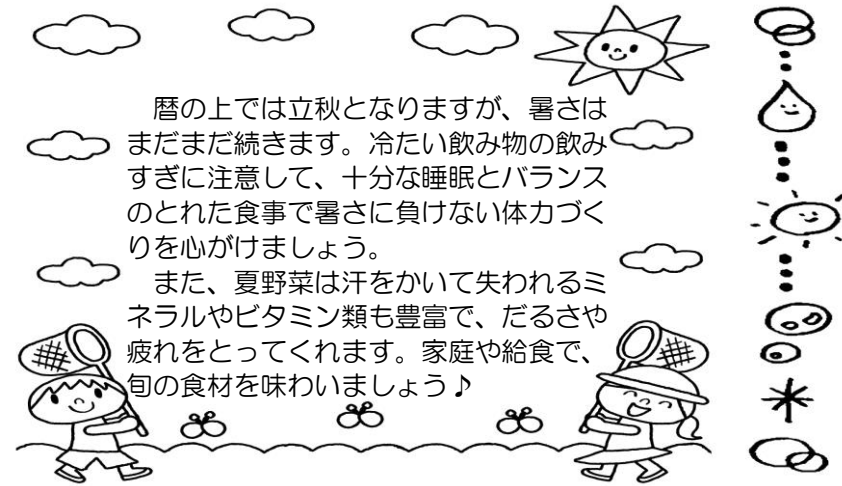


# 8月の献立



平成30年8月  
認定こども園ひかり

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前おやつ	1 牛乳 ぱりんこ	2 牛乳 ビスケット	3 野菜ジュース せんべい	4 牛乳 サブレ
	昼食	ごはん ほうれん草のみそ汁 かじぎのフライ じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの中華漬け	ごはん もやしのみそ汁 厚焼きたまご ふりかけ 炒り鶏 キャベツと竹輪のサラダ	サラダうどん チキンナゲット 揚げ南瓜の甘辛だれ 牛乳	フレンチトースト 豆腐のスープ ポイルウインナー じゃがバター ほうれん草のごまサラダ
	午後おやつ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 せんべい
6 牛乳 あおのりせんべい	7 牛乳 ウエハース	8 お茶 ぼたぼた焼き	9 牛乳 クッキー	10 お茶 せんべい	11
ごはん しいたけのみそ汁 ポークケチャップ さつま芋のレモン煮 青梗菜のツナ和え 牛乳 ジャムサンド	スタミナ焼きそば コロコロサラダ わかめのみそ汁 バナナ ジョア(未:スポロン) せんべい	夏野菜カレー 福神漬け ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト 牛乳 ビスケット	たまごサンド コンソメスープ タンドリーチキン じゃが芋とベーコンの煮物 青菜のしらす和え 牛乳 天ぷらまんじゅう	<b>愛情弁当の日</b> ☆お昼に牛乳が出ます☆ ジュース サブレ	
13 牛乳 ビスケット	14 牛乳 白い風船	15 牛乳 卵サブレ	16 牛乳 せんべい	17 りんごジュース ミニドーナツ	18 牛乳 せんべい
ごはん とん汁 白身魚の甘辛煮 南瓜の煮物 キャベツとコーンのサラダ 牛乳 せんべい	ごはん 切干大根のみそ汁 オクラ納豆 じゃが芋の金平煮 マカロニサラダ ヤクルト スイカ	中華丼 きゅうりともやしのナムル もずく卵スープ バナナ 牛乳 揚げせんべい	ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンピカタ ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	夏野菜の冷製パスタ ブロッコリーのごまサラダ 牛乳 スイカ 麦茶 そぼろおにぎり	ごはん じゃが芋のみそ汁 ベーコンエッグ 野菜の炒り煮 小松菜のツナ和え 牛乳 クッキー
20 みかんジュース かぼちゃポーロ	21 牛乳 揚げせんべい	22 牛乳 ビスケット	23 牛乳 きなこせんべい	24 牛乳 ホームパイ	25 牛乳 せんべい
麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華コーンスープ 梨 牛乳 チーズサンド	ごはん 茄子のみそ汁 鶏つくね さつま芋のマーマレード煮 青梗菜のかにかま和え 牛乳 バウムクーヘン	ごはん キャベツのかき玉汁 鮭の唐揚げ 筑前煮 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト せんべい	ホットドッグ キウイフルーツ フライドポテト コールスロー風サラダ 冬瓜のスープ 牛乳 ゆでとうもろこし	ごはん オクラのみそ汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋のツナ煮 ほうれん草とハムの和え物 牛乳 はちみつケーキ	そぼろ丼 きゅうりと竹輪の中華和え 具沢山汁 バナナ 牛乳 サブレ
27 お茶 ビスコ	28 牛乳 ハッピーターン	29 牛乳 サブレ	30 お茶 せんべい	31 牛乳 ビスケット	
ハヤシライス かぼちゃサラダ プリン 牛乳 こざかなせんべい	麦ごはん さつま芋のみそ汁 チーズ納豆 根菜の金平 キャベツのツナ和え 牛乳 パンせんべい	☆冷し中華 春巻き ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツポンチ お茶 ワッフル	☆ごはん 油揚げのみそ汁 ヒレカツ 南瓜の甘煮 きゅうりのさっぱり和え 牛乳 キャラメルプリン	ごはん 豆腐のかき玉汁 鮭の塩焼き 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草とコーンのサラダ 牛乳 バナナ	



### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して、こまめに水分補給をしましょう。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事では、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう！

今月の食育目標は・・・

未満児【いろいろな食べ物を食べる楽しさを知る】

以上児【食べ物とからだの関係に興味を持ち、さまざまな食材や料理を味わう】です♪

**お知らせ**

※☆印の8月29日、30日は、誕生会メニューになります。

※今月のお弁当の日は10日(金)です♪

暑さでおかすが傷みやすくなります。ほとんどの菌が加熱すると死滅するので、十分に加熱して下さい。

保冷剤の使用も引き続きおねがいします。



